

# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОБЛЮДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У БЕРЕМЕННЫХ

*Т. Н. Рожко, В. Л. Зверко, Л. Н. Кеда, С. А. Разина, Н. Б. Полудень*

*УЗ «Гродненский областной клинический перинатальный центр»*

В условиях экономического кризиса, падения рождаемости и высокого уровня заболеваемости населения, охрана репродуктивного здоровья населения приобретает особую социальную значимость. В современных условиях общество должно стремиться к рождению здоровых детей, способных к полноценной общественной, трудовой деятельности и семейной жизни. "Семья – это общество в миниатюре, от целостности и надежности которого зависит безопасность всего человечества". Семья стимулирует социальную активность человека, способствует сохранению и укреплению физического и психологического здоровья. Поэтому укрепление семьи – приоритетная задача общества, а половое воспитание подрастающего поколения – одно из ведущих направлений ее решения. Обеспечение этой задачи тесно связано с планированием семьи и охраной репродуктивного здоровья населения.

Планировать беременность нужно задолго до момента зачатия. Переход к здоровому образу жизни, отказ от алкоголя, курения и других вредных привычек помогут женщине выносить и родить здорового ребенка.

Беременность является нормальным физиологическим состоянием женщины. Но она оказывает большую физическую и психическую нагрузку на организм даже здоровой женщины, а если есть какие-либо заболевания, то организму приходится нести двойную нагрузку, так как приходится бороться с болезнью и вынашивать ребенка.

Здоровый образ жизни беременных обязательно должен включать:

- правильное здоровое питание;
- психологическое благополучие будущей мамы;
- необходимую для беременной физическую нагрузку.

Правильное питание при беременности наиболее актуально, так как именно от того, что ест женщина, во многом зависит, как будет развиваться ее ребенок. Прежде всего, стоит запомнить одну простую вещь: из-за стола лучше встать слегка голодной, чем с тяжестью в желудке от переедания. В связи с этим лучше и вовсе придерживаться принципов дробного питания: есть меньше, но чаще. Идеальным вариантом будет прием пищи 5-6 раз в сутки, при этом последний раз - за 3 часа до сна. Позже есть не рекомендуется. Если чувство голода нестерпимо, можно выпить стакан молока или кефира, съесть яблоко или грушу. Именно такой режим питания для беременных будет наиболее оптимальным.

Правильное питание при беременности, как, собственно, и любое правильное питание, предполагает отказ от жареной пищи, маринованных продуктов и копченостей. Гораздо более полезной будет пища, приготовленная на пару, сваренная, тушеная или запеченная. Продукты

питания для беременных должны быть максимально свежими, не должны содержать консервантов, излишков соли и тому подобного.

Конечно же, рекомендуется отказаться от фаст-фуда. Однако стоит отметить, что если встанет выбор — остаться голодной или съесть что-то не слишком полезное, лучше все-таки выбрать второе. Голодать беременной женщине не стоит. Другое дело, если перед таким выбором вы встаете достаточно часто, то стоит задуматься о том, чтобы носить с собой фрукты или бутерброды.

Огромное значение имеет баланс между такими важнейшими компонентами питания, как белки, жиры, углеводы, а также витамины и минералы. Конечно, сбалансированное питание для беременных на разных сроках предполагает разный баланс этих компонентов.

Главной составляющей здорового образа жизни является поддержание душевной гармонии. Психика женщины во время беременности изменяется. Душа беременной очень ранима. Женщине в этот период сложно управлять своими эмоциями.

Однако будущая мама всегда должна помнить о том, что ребёнок, как губка, впитывает все её эмоции и реагирует на них.

Особенно надо остерегаться стрессовых ситуаций. Чтобы не нанести вред психике ребёнка, беременной необходимо научиться контролировать свои чувства, постараться исключить все раздражающие факторы.

Важно создать окружение, способствующее созданию позитивного настроения. Общение с приятными людьми, с природой, с прекрасным (живописью, литературой, музыкой) улучшает настроение женщины, успокаивает её. Все эти факторы создают положительный психический фон, помогают поддержать уязвимую психику будущей мамы.

При нормальном течении беременности женщине необходимы физические нагрузки. Польза физкультуры во время беременности очевидна: физические нагрузки помогают укрепить мышцы, улучшают кровообращение и кровоснабжение всех внутренних органов, а также и маточно-плацентарное кровообращение, увеличивая доставку кислорода и питательных веществ плоду. Тренированным женщинам, активно занимавшимся спортом до беременности, при отсутствии акушерско-гинекологических противопоказаний, разрешены более интенсивные физические нагрузки, чем нетренированным и неспортивным будущим мамам. Во всех случаях во время беременности, особенно в первом триместре, когда высок риск выкидыша, уровень физической активности рекомендовано снизить до 70-80% от такового до беременности.

Оптимальными видами спорта являются ходьба, плавание, занятия на горизонтальном велотренажере. В последнее время возрастает популярность йоги для беременных.

Будущим мамам полезнее выполнять недлительные, но регулярные физические нагрузки, занимаясь не реже трех раз в неделю. Это значительно эффективней редких изнурительных нагрузок, которые могут принести больше вреда, чем пользы: нерегулярные тренировки, проводимые от случая

к случаю, являются серьезным стрессом для организма. Поэтому лучше заниматься часто, но понемногу.

Интенсивность физических нагрузок меняется в зависимости от срока беременности, особенностей ее течения, а также от индивидуальной физической подготовки, тренированности женщины. Однако в каждом случае вопрос о возможности, интенсивности и продолжительности физической активности будущей мамы решается индивидуально.

Занятия следует проводить через 2 часа после еды. Во время занятий физкультурой необходимо избегать перегрева и обезвоживания. Вероятность перегрева увеличивается при излишнем укутывании, занятиях во влажных и жарких помещениях. Комната для занятий должна быть проветрена. Следует подобрать удобную, гигроскопичную, не стесняющую движений одежду и обувь для физкультуры. Между упражнениями следует пить небольшое количество жидкости, а после занятий выпивать не менее полулитра воды.

Кроме соблюдения основных принципов здорового образа жизни для беременной женщины особенно важным является полноценный сон. Во время беременности меняется структура сна. Фаза глубокого сна менее продолжительна, поэтому женщине не всегда удается полноценно отдохнуть. Ночные вставания в туалет или изжога, частые спутники беременности, особенно в третьем триместре, снижают качество сна. Ученые считают, что недостаточный сон во время беременности может приводить к снижению иммунитета, развитию депрессии и осложнениям во время родов. Поэтому нужно постараться оптимизировать качество своего сна, чтобы избежать этих нежелательных последствий.

Основную лепту в здоровье будущего малыша мы вносим во время беременности и заботясь о нем в период младенчества. Но фундамент здоровья вашего ребенка – это ваше здоровье. Поэтому, заботясь о своем здоровье, вы вносите вклад в здоровье будущего поколения.

## **О ГЕНДЕРНЫХ И ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ДЕПРЕССИИ РУКОВОДЯЩИХ РАБОТНИКОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

*А. П. Романова, Н. Г. Гвоздь, О. А. Харьковца*

*ГУО «Белорусская медицинская академия последипломного образования»*

Управление современными организациями как вид трудовой деятельности предполагает воздействие ряда факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на здоровье руководителя. Управленческая деятельность связана с эмоциональным напряжением, приводящим к развитию психосоматических заболеваний. Стресс как основной фактор риска здоровью в связи с профессиональной деятельностью является основной причиной, вызывающей нездоровье руководящих работников [2, 4, 5].

Депрессия – одна из самых распространенных реакций на стресс, приводит к длительному психическому угнетению, снижает